12月 市民カレンダー 12/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）	22（日）	【医】楠瀬医院（☎53-4922）
12（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～）	23（月）	
13（金）		24（火）	
14（土）		25（水）	
15（日）	【医】前田メディカルクリニック（☎57-3811）	26（木）	
16（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	27（金）	
17（火）		28（土）	
18（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	29（日）	【医】坂本内科（☎53-2417）
19（木）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **3歳児健診** プラザ八王子（12:45～）	30（月）	【医】前田メディカルクリニック（☎57-3811）
20（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ	31（火）	【医】小松内科（☎52-1151）
21（土）			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝12月25日（水）

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

市立診療所 休診のお知らせ

物部歯科診療所 12月29日（日）～1月5日（日）
大栃診療所 12月29日（日）～1月3日（金）

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	12月15日（日）	12月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	12月15日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

年末年始のごみ収集について

12月31日(火)～1月3日(金)の4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかす恐れがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の11ページに掲載しています。

1月 市民カレンダー 1/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（水）	【医】岩河整形外科（☎52-5000）	6（月）	
2（木）	【医】たにむら産婦人科（☎53-2600）	7（火）	
3（金）	【医】楠目循環器科内科・眼科（☎52-0080）	8（水）	育児相談　子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
4（土）		9（木）	
5（日）	【医】安岡内科クリニック（☎52-5626）	10（金）	身体障害者相談　プラザ八王子（10:00～12:00）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

No.110

鮭の酢みそがけ（野菜添え）

一口メモ

白身魚や鶏肉で作ってもおいしいです。

一人分の栄養価			
エネルギー	162kcal	カルシウム	49mg
たんぱく質	18.0g	塩分	0.9g

材料（4人分）	
生鮭	4切
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
サラダ油	適量
ミニトマト	8個
水菜	40g
ブロッコリー	80g
A　白みそ	40g
A　酢	大さじ1
A　ごま油	小さじ1/2
A　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	大さじ1
A　しょうゆ	小さじ1/2

作り方

① 鮭は塩・こしょうをして、薄力粉をまぶして、フライパンでこんがり焼く。

② ブロッコリーは小房にわけ、塩ゆでする。

③ ミニトマトは半分に切る。水菜は食べやすく切る。

④ Aの材料を混ぜ合わせてソースを作っておく。

⑤ 器に①の鮭と②③の野菜を盛り付け、ソースをかける。